

Blijf thuis in beweging met deze
BORSELE BEWEEGT BINGO



Doe de oefening en streep het vak door als je de oefening hebt gedaan.

Veel beweegplezier!!!

1

Sta op van je stoel en ga weer zitten.

Doe dit 10 keer.
Neem pauze.
Herhaal dit 2 keer.

2

Boks met je armen naar voren

Staan of zittend.
Doe dit 1 minuut.

3

Probeer zo lang mogelijk op 1 been te staan. Neem pauze. Herhaal dit met je andere been. (Zoek ergens steun als je dat nodig hebt.)

4

Gooi en vang een wc rol (of balletje of opgerolde sokken). Hoe vaak kun je dat zonder te laten vallen?

5

Raak je tenen aan en kom weer omhoog.

Staan of zittend.
Doe dit 1 minuut.

6

Zwem: doe de schoolslagbeweging met je armen

Staan of zittend.
Doe dit 1 minuut

7

Maak een wandeling. (nodig voor de gezelligheid een ander uit om mee te gaan).

8

Ga op je tenen staan en zak weer terug.

Staan of zittend.
Doe dit 10 keer.
Neem pauze.
Herhaal dit 2 keer.

9

Pak in iedere hand een klein flesje water, een appel, of iets zwaars en buig en strek je armen. (spierballen maken)
Doe dit 1 minuut.

10

Til je knieën om en om op

Staan of zittend .
Doe dit 1 minuut.

11

Kruis je armen voor je borst en draai je bovenlichaam van links naar rechts
Staan of zittend.
Doe dit 1 minuut.

12

Zet je favoriete muziek op en dans.

13

Draai je schouders naar voren en naar achteren

Staan of zittend.
Doe dit 1 minuut.

14

Loop 3 keer achter elkaar de trap op.

Neem pauze.
Herhaal dit 2 keer.

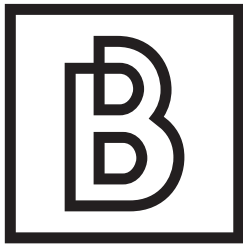
15

Maak je lang. Strek afwisselend je rechter en linker arm zo hoog mogelijk. Doe dit 10 keer met elke arm. Neem pauze. Herhaal dit 2 keer.

16

Bingokaart vol?

Goed Bezig!



BORSELE BEWEEGT

gemeente Borsele

Bewegen in deze tijden is best lastig, maar juist nu ook erg belangrijk.

Bewegen houdt je fit en is goed voor het geheugen, concentratievermogen en ontspanning.

Probeer dagelijks een half uurtje te bewegen op uw eigen tempo. Maak een wandeling, doe wat huishoudelijk werk of doe mee met Nederland in Beweging. Wij dagen u uit om aan de slag te gaan met de Borsele Beweegt Bingo.

Probeer alle oefeningen te doen, streep ze af en ga voor de volle kaart!

Wilt u hulp of advies om te gaan bewegen.
Neem dan contact op met de leefstijlcoaches

ANITA DE PUNDERT EN MARIANNE DE KOK

Wij zijn te bereiken via: leefstijlcoach@borsele.nl,
tel: 0113-23 83 13 of bel of app 06 – 25 69 40 76.

Veel beweegplezier!

